

## 7.003 Bravčová roláda s pečňovou plnkou 100 porcií

| Potravina                 | Veková skupina |       |       |       |       |       |       |       |
|---------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                           | A              |       | B     |       | C     |       | D     |       |
| Hmotnosť v kg, l, ks      |                |       |       |       |       |       |       |       |
|                           | Hrubá          | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| bravčové stehno           | 6,00           | 6,00  | 7,00  | 7,00  | 8,00  | 8,00  | 9,00  | 9,00  |
| strúhanka                 | 0,20           | 0,20  | 0,20  | 0,20  | 0,40  | 0,40  | 0,50  | 0,50  |
| bravčová pečť             | 1,00           | 0,95  | 1,50  | 1,42  | 1,50  | 1,42  | 2,00  | 1,90  |
| cibuľa                    | 0,80           | 0,68  | 1,00  | 0,85  | 1,20  | 1,00  | 1,50  | 1,28  |
| vajcia                    | 16             | 0,80  | 24    | 1,20  | 28    | 1,40  | 36    | 1,80  |
| majorán                   | 0,01           | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,02  | 0,02  | 0,02  | 0,02  |
| muškátový orech           | 0,01           | 0,01  | 0,01  | 0,01  | 0,02  | 0,02  | 0,02  | 0,02  |
| petržlenová vňať          | 0,10           | 0,07  | 0,10  | 0,07  | 0,10  | 0,07  | 0,10  | 0,07  |
| olej                      | 0,40           | 0,40  | 0,60  | 0,60  | 0,75  | 0,75  | 0,90  | 0,90  |
| paprika červená mletá     | 0,03           | 0,03  | 0,05  | 0,05  | 0,08  | 0,08  | 0,10  | 0,10  |
| soľ                       | 0,08           | 0,08  | 0,10  | 0,10  | 0,15  | 0,15  | 0,20  | 0,20  |
| múka hladká               | 0,20           | 0,20  | 0,30  | 0,30  | 0,30  | 0,30  | 0,40  | 0,40  |
| kapia sterilizovaná b. n. | 0,20           | 0,20  | 0,35  | 0,35  | 0,45  | 0,45  | 0,70  | 0,70  |
| hmotnosť porcie v g       | 70             |       | 90    |       | 110   |       | 130   |       |
| hmotnosť mäsa v g         | 45             |       | 60    |       | 70    |       | 80    |       |
| hmotnosť šťavy v g        | 25             |       | 30    |       | 40    |       | 50    |       |

### Receptúra

#### Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, osušíme, nakrájame na pláty, ktoré naklepeme, osolíme, naplníme plnkou, zvinieme a uzatvoríme kovovou ihlou. Na časti oleja speníme časť očistenej, nakrájanej cibule, opečieme naplnené mäso, pridáme mletú červenú papriku, podlejeme malým množstvom vody a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozriedime vodou a 20 minút povaríme.

Plnka: bravčovú pečň umyjeme, odblaníme, pomelieme. Druhú časť očistenej, pokrájanej cibule speníme na zvyšnej časti oleja, pridáme pomletú pečň, vajcia, soľ, majorán, kapiu, muškátový orech, strúhanku a umytú posekanú petržlenovú vňať.

Príloha: zemiaky, dusená ryža, zeleninové šaláty.

#### Nutričné zloženie 1 porcie

| veková<br>skupina | energetická<br>hodnota |      | bielko<br>viny | tuky | kyselina | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny |                |                |     |     |
|-------------------|------------------------|------|----------------|------|----------|-----------|----------|--------|--------|----------|----------------|----------------|-----|-----|
|                   |                        |      |                |      |          |           |          |        |        | A        | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C   | E   |
|                   | kJ                     | kcal |                |      |          |           |          |        |        | g        | g              | g              | g   | mg  |
| A                 | 791                    | 190  | 13,25          | 13,3 | 2,5      | 4,2       | 0,4      | 22,6   | 3,1    | 0,958    | 0,3            | 0,5            | 4,8 | 5,6 |

|          |                  |     |                   |      |     |     |     |      |     |                   |     |     |     |     |
|----------|------------------|-----|-------------------|------|-----|-----|-----|------|-----|-------------------|-----|-----|-----|-----|
| <b>B</b> | 101 <sub>4</sub> | 243 | 16,4 <sub>9</sub> | 17,3 | 3,7 | 5,4 | 0,4 | 28,3 | 4,0 | 1,42 <sub>9</sub> | 0,3 | 0,7 | 6,5 | 7,1 |
| <b>C</b> | 120 <sub>1</sub> | 288 | 18,6 <sub>5</sub> | 20,4 | 4,6 | 7,3 | 0,6 | 35,2 | 4,7 | 1,43 <sub>4</sub> | 0,4 | 0,7 | 7,1 | 7,7 |
| <b>D</b> | 142 <sub>6</sub> | 342 | 22,0 <sub>3</sub> | 23,9 | 5,5 | 9,4 | 0,7 | 42,4 | 5,6 | 1,91 <sub>4</sub> | 0,4 | 0,9 | 9,4 | 9,2 |